ДАНСКИ ПРИСТАП

Клучни принципи од данскиот пристап

Данскиот пристап за родителство се заснова на неколку клучни принципи: искреност и отворена комуникација со децата, охрабрување на играта како најважен начин на учење, неговање емпатија и соработка наместо натпревар, поставување јасни, но нежни граници, како и градење доверба и сигурност преку позитивен пример.

Овој пристап го става детето во центарот, поттикнувајќи го да расте во самоуверена, радосна и емпатична личност.

Прифаќање на сите емоции, не само позитивните

Во Данска се учи дека нема „лоши“ емоции секоја емоција има право да биде признаена.
Емпатија се учи преку секојдневни ситуации. Родителите и наставниците постојано разговараат со децата како се чувствуваат другите во одредена ситуација.

Автентичност и отворен дијалог

Возрасните не глумат дека се секогаш среќни, туку искрено зборуваат за сопствените емоции со децата.

Воспитување преку приказни

Данците често користат приказни со отворен крај, што им овозможува на децата да ги препознаат чувствата и реакциите на ликовите.

Почитување на детето како еднакво човечко суштество

Без казни, без манипулација со страв или срам.

Како да го научиме детето на емоции

1. Именување на емоциите
„Изгледа дека си тажен, дали е така?“
„Гледам дека се радуваш многу на ова.“

2. Прифаќање и дозвола за чувствување
„Разбирливо е што се налути, и јас би се налутила на твое место.“

3. Моделирање со сопствен пример
„Јас денес се чувствувам вознемирено и затоа ќе направам кратка прошетка.”

4. Отворен дијалог за емоции

Во Данска родителите секоја вечер разговараат со децата:
„Што беше најрадосното нешто денес?“
„Што те натажи?“
„Кога се чувствуваше гордо за себе?“

Практични алатки

1. Прашања наставник - дете:
Како се чувствуваше кога го виде тоа?
Што мислиш, како се чувствува твојот другар сега?
Ако беше на неговото место, што би ти било потребно?
Дали има нешто што те вознемирува денес?
Кога последен пат се почувствува гордо за себе?

2. Прашања родител - дете:
Која емоција ја почувствува најмногу денес?
Дали имаш нешто што би сакал да ми кажеш, а не си знаел како?
Како да ти помогнам кога си тажен/лут/исплашен?
Што најмногу ти се допадна денес?
Што те натажи или налути денес?

Игри и вежби со емоции за деца

1. Коцка на емоции
Изработи коцка со различни емоции (насмеан, тажен, исплашен, лут, изненаден, горд). Детето ја фрла коцката и раскажува кога последен пат ја почувствувало таа емоција.

2. Сликовница со емоции
Направете заедно сликовница со цртежи или фотографии што прикажуваат различни емоции. Под секоја слика запишете кога детето се чувствувало така.

3. Игра „Што би направил?“
Ставете сценарија на ливчиња (на пример: „Другар ти го изгубил омиленото мече.“) и детето кажува како мисли дека се чувствува другарчето и што може да направи.

Практични вежби за возрасни

1. Дневник на емоции
Секој ден запиши по 3 ситуации и емоцијата што си ја почувствувал. Научи да ги препознаваш и да ги именуваш чувствата без да се осудуваш.

2. Сочувствено огледало
Секојпат кога ќе почувствуваш лута реакција кон детето, застани и кажи: „Каква порака носи ова чувство во мене?“

3. Слушање без прекинување
Пробај 5 минути дневно да го слушаш детето без прекинување, без совети, без корекција само присутно, со љубов.